

¿EJERCICIO Y CÁNCER?

j Sí!



GUÍA INICIAL PARA UNA VIDA MÁS ACTIVA

WWW.MENOSLAZOSYMASZAPATILLAS.ES

Recibir un diagnóstico de cáncer es quizá una de las experiencias más traumáticas que podemos sufrir.

Sin embargo, es importante que el susto no nos inmovilice,

Podemos actuar y controlar parte del proceso

Cada año, se implementan mejoras en la atención de las personas que han sido diagnosticadas de cáncer.

El objetivo es atenderlas cada vez mejor, reducir los efectos secundarios y darles una atención más global.

Habrá todo un equipo trabajando para ti



¿Con qué profesionales puedes contar?



- **Médico Oncólogo:** el especialista médico que se ocupa del tratamiento del cáncer, seguimiento de pacientes, cuidados, realización de estudios genéticos y atención a los aspectos éticos relacionados con la atención al paciente. Es quien pauta los tratamientos a seguir.
- **Cirujano oncológico:** el especialista en la resección y extracción de tumores.
- **Radiooncólogo:** el profesional médico que explica y establece el tratamiento radioterapéutico si éste se indicara. Trabajan con otros profesionales de la salud como los **radioterapeutas, dosimetristas y enfermeros**. Todos ellos especializados en el campo correspondiente.



- **Trabajador social:** atiende aquellas necesidades sociales que pueden presentar tanto los pacientes, como sus familiares en las distintas fases de la enfermedad. Su objetivo es que la **calidad de vida** del paciente se vea lo menos afectada posible en lo que respecta a familia, trabajo o nivel socioeconómico.
- **Psicólogo:** su papel puede indicarse en distintas fases del proceso para amortiguar el impacto psicológico en los pacientes, disminuir su sufrimiento y estrés, y facilitar el proceso de adaptación a la nueva situación.
- También pueden actuar otros profesionales: **Fisioterapeutas, Nutricionistas, cirujanos estéticos** e incluso **tatuadores**

¿Y el ejercicio físico qué importancia tiene en todo esto?

Actualmente, multitud de estudios apoyan el papel del **ejercicio físico** en el contexto del cáncer.

Se sabe que no sólo puede **reducir** el riesgo de padecerlo, sino que también actúa sobre la calidad de vida del paciente, los efectos secundarios del tratamiento y la efectividad de este.

El ejercicio aeróbico (caminar, nadar, correr...)



- Mejora el estado cardio-respiratorio.
- Reduce la fatiga relativa al cáncer.
- Mejora el metabolismo, permitiendo controlar el peso y mantener una composición corporal saludable.
- Mejora la movilidad de la persona, permitiendo su autonomía y funcionalidad.
- Reduce la mortalidad y mejora el pronóstico de la persona.



El entrenamiento de fuerza

- Mantiene la cantidad y calidad de tejido muscular,
- Ayuda a reducir la fatiga relativa al cáncer.
- Mejora la tolerancia a los tratamientos.
- Previene la aparición de otras patologías (osteoporosis, diabetes, caquexia...)
- Preserva la movilidad global y específica, siendo seguro realizarlo aún cuando haya linfedema.



Las actividades cuerpo-mente

- Pueden ser beneficiosas para la movilidad, la calidad de vida y el estado anímico de la persona.
- Se proponen interesantes como complemento al entrenamiento de fuerza y cardiovascular.

Y entonces ¿qué hay que hacer?

- **Evita el sedentarismo.** Puedes empezar con ir andando a los sitios, subir escaleras o pasear a tu mascota. Es importante que trates de moverte cada día.
- **Cumple con las recomendaciones mínimas de ejercicio físico:** 90 minutos de ejercicio aeróbico de tipo moderado a la semana, y dos días de entrenamiento de fuerza. Aunque los mayores beneficios se obtienen a partir de 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico.
- **Apóyate en profesionales especializados:** tu entrenamiento ha de estar especialmente diseñado para ti. Consulta con titulados en Ciencias del Deporte (CAFD) que estén especializados.
- **Consulta con tu médico** aquellas cuestiones concretas de tu caso que debes tener en cuenta
- **Complementa tu entrenamiento,** si lo necesitas, con fisioterapia y/o nutrición desarrollado por profesionales capacitados en este ámbito.

"*Imposible*" no es un hecho, es una opinión. "*Imposible*" no es una declaración, es un reto. "*Imposible*" es potencial, es temporal. "*Imposible*" es nada.

MUHAMMAD ALI

